

Утверждаю

Директор школы

Меню 1 четверг, 20 октября  
 ООО «Пензенский Комбинат Питания»

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
<b>Завтрак (1-4 класс)</b>							
	Запеканка из творога	1/100	32	9	25	310	45-93
2	Каша манная молочная жидкая	1/150	3	3	16	105	14-16
3	Бутерброд с маслом	12/8	1	6	6	81	9-64
4	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1	-	20	84	7-00
5	Молоко сгущенное	1/15	1	2	11	66	5-34
<b>Итого за завтрак (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Завтрак (5-11 класс)</b>							
	Запеканка из творога	1/80	21	6	17	207	37-12
2	Каша манная молочная жидкая	1/100	3	3	16	105	9-44
3	Компот из смеси сухофруктов	1/200	1	-	20	84	7-00
4	Молоко сгущенное	1/10	1	2	11	66	3-57
5	Батон нарезной	1/25	1	15	79	1	2-87
<b>Итого за завтрак (5-11 класс)</b>							<b>60-00</b>
<b>Обед (1-4 класс)</b>							
1	Салат витаминный	1/100	1	5	3	68	11-40
2	Суп с макаронными изделиями	1/200	5	5	18	141	4-59
3	Тефтели из говядины с рисом – «Ежики»	1/80	9	9	9	153	41-46
4	Соус молочный для запекания	1/30	1	3	2	35	5-71
5	Пюре картофельное	1/150	3	6	9	102	10-19
6	Чай с лимоном	1/200	2	1	12	64	4-52
7	Батон нарезной	1/20	2	1	15	79	2-30
8	Хлеб ржаной	1/25	2	-	10	52	1-90
<b>Итого за обед (1-4 класс)</b>							<b>82-07</b>
<b>Обед (5-11 класс)</b>							
1	Салат витаминный	1/100	1	5	3	68	11-40
2	Суп с макаронными изделиями	1/250	7	6	23	177	5-48
3	Тефтели из говядины с рисом – «Ежики»	1/80	9	9	9	153	41-46
4	Соус молочный для запекания	1/30	1	3	2	35	5-71
5	Пюре картофельное	1/180	4	7	11	122	12-23
6	Чай с лимоном	1/200	2	1	12	64	4-52
7	Батон нарезной	1/20	2	1	10	52	2-30
8	Хлеб ржаной	1/25	2	-	8	44	1-90
<b>Итого за обед (5-11 класс)</b>							<b>85-00</b>
<b>Буфет</b>							
1	Салат из свежих огурцов	1/60	-	4	1	36	10-00
2	Салат из свежих помидоров	1/60	1	4	4	44	12-00
3	Салат из витаминный	1/60	-	4	1	32	12-00
4	Котлеты «Нежные»	1/80	15	10	6	177	45-00
5	Говядина, тушенная с черносливом	1/80	11	12	7	146	51-00
6	Картофель, тушенный с луком и томатами	1/150	4	5	22	102	22-00
7	Макаронные изделия отварные	1/150	6	-	30	190	10-00
8	Картофель отварной в молоке	1/150	5	7	21	165	22-00
9	Сок 0,2	1 шт.	1	-	10	43	25-00
10	Напиток из шиповника	1/200	1	-	18	122	10-00
11	Сок фруктовый	1/200	1	-	10	43	11-00
12	Чай с сахаром	1/200	-	-	9	38	2-00
13	Чай с молоком	1/200	1	-	10	143	7-00
14	Чай с лимоном	1/200	-	-	10	40	5-00
15	Ватрушка с повидлом	1/60	4	2	41	194	18-00
16	Ватрушка с творогом	1/60	4	2	41	194	18-00
17	Ватрушка с вареной сгущенкой	1/60	4	2	41	194	18-00
18	Пицца Школьная	1/100	10	11	25	241	32-00
19	Сосиска, залеченная в тесте	1/100	10	11	26	242	30-00
20	Пирожок с картошкой	1/60	4	2	41	194	12-00
21	Пирожок с капустой	1/60	4	2	41	194	12-00
22	Сдоба обыкновенная	1/60	4	2	41	194	12-00
23	Булочка ванильная	1/60	4	2	41	194	12-00
24	Булочка дорожная	1/60	4	2	41	194	15-00
25	Кекс Московский	1/70	5	12	39	256	24-00
26	Кекс Лимонный	1/75	5	12	39	257	25-00
27	Слойка с джемом	1/30	2	3	17	105	15-00
28	Плюшка	1/100	7	7	54	310	25-00
29	Конверт с джемом	1/90	9	17	59	395	30-00

